



“ショウガ”パワーで冬を乗り切ろう!

冬になると、手先や足先などの体の末端や体の芯が冷えて、体調まで崩してしまう方も少なくありません。そんな冷えが気になる時に積極的に摂って欲しい食材があります。それは、薬味でおなじみの『ショウガ』です。ショウガは体を温めるだけでなく、**抗菌や殺菌作用もあり免疫力も高めてくれるため、風邪予防にも最適です。** 冷えが原因で夜眠れないという方、風邪をすぐひいてしまう方は、ぜひショウガを活用してみましょう。



ショウガはなぜ体を温める?

お料理で使うことが多いショウガですが、実は漢方薬の7～8割に配合されるほど薬効の高い食材でもあります。以下では「ショウガの代表的な有効成分」をご紹介します。

ショウガオール

ショウガの辛み成分でもある「ショウガオール」には、**血流を促す働き**があります。また、**体のコリや痛み、咳などを鎮める効果**もあります。



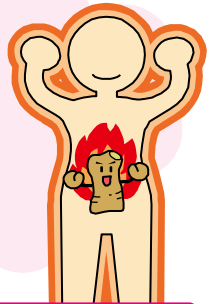
ジンゲロール

ショウガオール同様、辛み成分である「ジンゲロール」は、生の状態だと**殺菌や整腸作用**があります。ジンゲロールは加熱すると、ショウガオールに変化します。



ジンゲロン

体を温める作用のある「ジンゲロン」は、体の基礎代謝をアップさせ、**脂肪を燃焼させる効果**があります。ダイエット成分としても期待されています。



おすすめの食べ方

毎日の食事や飲み物にショウガを加えるだけでも良いのですが、より効果を高める食べ方もあります。

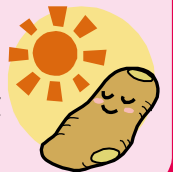
皮はむかずに利用

ショウガの有効成分は、皮の近くに集中しています。しっかり洗った後、**皮の厚い部分をこそげ落としてお料理に使用してみましょう。**



干して効果を高める

干したショウガには、胃腸を温める作用があります。**薄く切ったショウガを天日で1～2日当ててから、お料理や飲み物に入れていただきましょう。**



加熱してから食べる

ジンゲロールは熱を加えると、**血の巡りを促す**ショウガオールに変わります。したがって、ショウガは**しっかりと高温で加熱してから食べるのがおすすめです。**

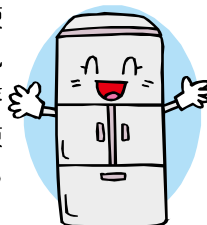
朝食に摂って体を温める

朝食でショウガを摂ると**新陳代謝が高まり、効果的に体温を上げることが**できます。みそ汁や紅茶、コーヒーに加えると手軽でしょう。



ショウガは“冷凍保存”が便利!

ショウガは冷凍保存が可能です。まず、ショウガを使いたい形に切ります(干切り、すりおろし、薄切りなど)。それをそれぞれ1回使用分ずつラップでくるんで冷凍庫で保存しましょう(1ヵ月くらい持つそうです)。使う時は、自然解凍か温めのお湯で湯煎するとすぐに使えます。煮物に使う時は、冷凍のまま入れてもよいでしょう。



ショウガは、すり下ろしたり、**繊維を断つように切ると、成分が抽出されやすくなります。**料理に使用する目安は1人当たり1/2かけ程度が適量でしょう。

